

ほけんだより 4月



千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年4月7日発行 No.1

入学・進級おめでとうございます

ぽかぽかと暖かい日が増えてきました。1年生のみなさん、ようこそ北進小中学校へ★先輩になった小学校2～6年生、中学校2、3年生の皆さんのエンジンのかかり具合はどうですか？いいスタートを切れている人も、まだエンジンがかかり切っていない人も、それぞれのペースで、元気に、仲良く、学校生活を送っていきましょう！



学校には ほけんしつ があります



こんなときは
担任の先生 や 授業の先生 に
ほけんしつ せんせい 伝えてから
保健室の先生 のところへ
来てください

けがをしたとき からだのぐあいがわるいとき



ここにもやもやがあるとき 自分のからだについて知りたいとき



保健室の根井雅恵（ねのいまさえ）といいます。おいしいものを食べることと、野球をみるのがだいすきです！今年も、北進小中学校のみんなが元気に過ごせるように、保健室から…だけじゃなく、学校のいろんなところからサポートしていきます◎ よろしくお願ひします！

保健行事のおしらせ

4月 April	10日(月)	二計測	(全学年)
	11日(火)	視力 聴力	(中学部 中1・3年)
	13日(木)	視力 聴力	(小1・2組 小5年)
	18日(火)	視力 聴力	(小3・4組 小1・2・3年)
	28日(金)	内科検診	(全学年)
5月 May	17日(水)	尿検査	(全学年)
	8日(木)	歯科検診	(全学年)
6月 June	9日(金)	尿検査二次	(再検査者・一次未提出者)
	14日(水)	眼科検診	(小1・3・5年・中1)



保護者のみなさま

新年度に入り、年に一度の健康診断が始まります。こちらに関係する多くの書類を配付しております。不明点がございましたら、保健室 根井（ねのい）までご連絡下さい。なお、提出め切は **4月14日(金)** となっております。お忙しい時期かと思ひますが、ご協力をよろしくお願ひいたします。

けんこう しんだん 健康診断 がはじまります

せいちょうにはひとそれぞれ、こじんさがあります。
ともだちと比べて背が高いとか低いとか、体重が
おもいとか軽いとか、気にすることはありません！



二計測・視力・聴力

【いつ】

日時	内容	学級
4月10日(月) 2校時	二計測	小学校2・3・4組
3校時	二計測	中学校全学級
4校時	二計測	小学校1組
4月11日(火) 2・3校時	視力・聴力	中学校全学級
4月13日(木) 2・3校時	視力・聴力	小学校1・2組
4月18日(火) 2・3校時	視力・聴力	小学校3・4組

【どこで】 保健室



身長

◎なるべく頭のてっぺんやうしろに、髪を結ばないようにします。

◎顔はまっすぐ前をみます

せなか } ここを、
おしり } ぴったり柱に
かかと } くっつけて
立ちます

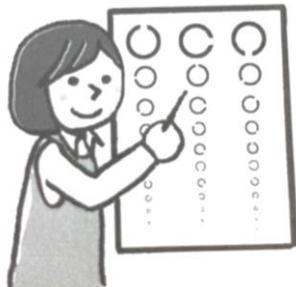
体重



◎体重計の乗り降りはしずかに！
(飛び乗ったり、飛び降りたりしない)

二計測の結果は後日、視力検査の結果と一緒に別紙でお知らせいたします

視力検査



目の見え方をしらべます

- ◎ 目を片方ずつかくして、○のどこが開いているか、答えます。
- ◎ 「上」「下」「右」「左」を指で教えてください。
- ◎ めがねを使っている人は、忘れずに持ってきてましよう

聴力検査



耳の聞こえ方をしらべます

- ◎ 耳にヘッドホンをつけて、ピーという小さな音をききます。
- ◎ 音が聞こえている間、ボタンを押し続けます。
- ◎ とても小さな音です。待っている人はおしゃべりをしないこと！

小1・2・3・5年
中1・3年